

豊かな表現をめざす合唱指導 子どもの人間性を育てるために

白鳥 清子
愛知学泉大学

The chorus guidance aiming for a rich expression To nurture children's humanity

Kiyoko Shiratori

キーワード：合唱 Chorus、クラブ活動 Club Activities、音楽教育 Music Education、人間性 Humanity

1. はじめに

40 年間の高等学校での合唱指導は、15 名ほどの部員からのスタートで、「人気のない合唱部」、「マイナーなイメージの合唱部」からの脱却に始まり、コンクールの上位を目指そうとすると、練習が厳しくなり熱心に勧誘した部員が退部していくなど、全国大会出場、100 名の部員数になるまでには幾多の困難や挫折があり、指導法を部員の状況に合わせて改善を重ねた。その結果 100 名もの合唱部に育ち全国大会 7 回出場^{注1)}、うち第 1 位文部科学大臣賞^{注2)}も受賞した。本稿では様々な指導法の中から日々の練習方法と子どもの人間性を育てる指導に焦点をあてて検証する。

合唱部の活動は、音楽的な指導とともに、チームプレーの学修、人間性の育成が重要である。前半は、豊かな表現にたどり着くまでの毎日の練習、曲を仕上げていくための数々の練習方法を記し、後半は、人間形成の指導に力をいれた「お話し」を中心に述べる。これらは、主体的に音楽に関わり、協働して音楽活動をする楽しさを味わおうというチームでの活動、グループ体験の重要性にも着目してその指導方法を示す。そして合唱は、チームプレーの場であるため、多くのメンバーの心を育て、人間力を上げていかないと素晴らしい合唱はできない。心のケア、人間性育成の大切さを痛感し、毎日のミーティングでその時々課題について考え方を話すようになり、部員の定着が確保でき、周りのお手本になる部活動へと成長していった。

本稿に参考資料として掲載した手書きの資料は、すべて担当係の生徒作成の手書きのプリントである。プリントは、次にあげる観点が表現できるまで何度もやり直しをさせ完成に至る。特に初心者の 1 年生に意義や、楽しさが伝わるものを作成する必要性を伝え、文字の大きさ、太さ、レイアウトなどを考慮し、読み手にわかりやすく、絵を描くなどポップでやる気を起こすプリント作成を目指す。これらを作成することは、相手の立場を理解し、創造的な活動ができるようになり、思いやり溢れる合唱の演奏にもつながっていく。

2. 基礎練習から豊かな音楽表現へ

合唱の完成までの最も重要な基礎練習、音楽理論、表現力を育む活動について述べる。声を使って美しい音の合唱になるための練習方法と共に、豊かな表現力を獲得するための数々の練習方法を著す。

(1) 練習時間と内容概要

平日：朝 7 時 50 分～8 時 30 分

夕 15 時 55 分～18 時

土曜（または日曜日）：9 時～15 時

各練習後、ミーティングを行う。

全ての練習終了後、自主練習を各自行う。

1) 朝の練習内容

短時間の練習のため、目標を絞り練習に当たる。具体例としては、曲の課題である部分をピックアップしパート練習をする。または、前日の練習課題の

改善を図る。

2) 夕方の練習内容

発声係による、発声練習（約 15 分）を行ったあとは、計画係の分刻みの指示により、パート練習、合わせ練習などが進行していく。練習内容は、曲の進度により日々変えていく。全ての練習内容は、計画係が立案、計画するが、練習計画が完成するまでは、何度も何日もの指導が必要である。その中で、計画係の生徒は、課題を発見し、その時々の練習内容を的確に考え、予定を立てる能力をつけて行く。

3) 土曜日（日曜日）の長時間練習

筋力トレーニング、発声練習とカデンツ練習を丁寧に行う。午前中に 1 曲、午後は午前と異なる曲を練習する。3 パート合わせ、パート練習、音楽表現の練習など様々なものを計画的に入れていく。また、1 週間の練習の成果を確認するまとめの練習としての位置づけもある。

4) 自主練習

自分の課題と向き合う時間で、先輩の指導を受けるもの、キーボードを弾き音とりに向き合うもの、声のトレーニングを行うものなど、精神的にも音楽的にもレベルアップする時間であり、主体的にかつ地道に努力を重ねる貴重な時間である。

(2) 基礎練習・発声練習・筋力トレーニング

呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない、豊かな響きのある歌い方を身に付ける重要な指導である。基礎練習を毎日繰り返し行う中で、基本姿勢、共鳴腔、音量の確保を身につける。練習過程により練習曲の一部を使用し変化をつけマンネリにならないよう工夫が必要である。合唱コンクール上位を目指す場合は、基本の発声練習は特に重要である。コンクールの第一声の良し悪しは発声により判断される場合が多々あるため、毎日の基礎練習、発声練習の所要時間の 15 分～20 分を集中して行わせる。

1) 基礎練習・ウォーミングアップ

単調になりがちな基礎練習は、表現をわかりやすく楽しみながら行えるよう工夫し、次に示す表 1. のような内容と表現方法で行う。

- ・美しい姿勢を保つために壁にまっすぐに立つ。
- ・腹式呼吸のためのブレス練習を行う。
- ・横隔膜の運動を行う。
- ・共鳴腔を広げるための練習を行う。
- ・鼻腔からのブレスを定着させる。
「いい香りのお花の匂いを嗅ごう！」
- ・胸郭を広げ、咽頭腔を広げる。
「びっくりした時のように。ハッ！」
- ・表情筋の訓練を行う。
「目を大きくパッチリあけよう」
- ・口を大きくあける。軟口蓋を上げる。
「口に指 3 本を入れよう」
- ・笑顔の練習を行う。
「鏡とお友達になろう」

表 1. 基礎練習の内容と表現方法

2) 基本発声練習

毎日の基本発声練習の音域、内容は以下に示すとおりである。体の支え、丹田を鍛えるため、たびたび片足を上げて練習を行う。声の状態に応じて、音域、母音唱の順番は変更していく。

- ・音域：1 点イ～2 点イまで
- ・ハミング→Di→ア～オ～ウ～エ～イ

3) 応用発声練習

練習の課題を、発声練習に取り入れることにより課題を意識し、反復練習により課題を解決することができる。具体例としては、上手く歌えない短いフレーズを取り出し、母音で低音から高音まで移調しながら発声練習にとりいれていく。

4) カデンツ練習

和音のもつ表情を感じ取り I、IV、V の和音の役割、終止感を身に付ける。その上で純正調のハーモニーも身につけ、練習中の曲中の終止を抜き出し、様々な調性を学ぶ。また、相対的な音程感覚を育てハーモニー感、特に終止感を身に付けるためには、移動ド唱法は不可欠である。

5) 筋力トレーニング

① 土曜日、日曜日、祝日、長期休暇の一日練習時に、約 40 分の筋力トレーニングを行う。腹筋・背筋を中心に、下半身強化をめざす。美しい立ち姿、パワーのある声質、響きのある豊かな声のために、筋力トレーニングの必要性和、効果を説明したうえで

行う。図1は生徒が新1年生にわかりやすく説明するために作成した筋力トレーニングのプリントの一部である。



図1 筋力トレーニングプリントの一部

② エクササイズ・サイドステップ・セプテンバーのダンス

光ヶ丘エクササイズ・セプテンバーの独自のダンスと、サイドステップを使用し、体のウォーミングアップを行う。ダンスの隅々までそろえることは、チームプレーの徹底を図る練習に繋がり、テンションを上げて練習に向かうことなどのために一日練習、コンクール、イベント当日などに行う。体全体を使って声を出し、汗をかきながら行うため、体も心も解放され活気のある練習につながる。

(3) 楽曲の練習手順・音楽的な表現にむけて

階名唱にはじまり、下記の方法を何百回、何千回と繰り返し曲が仕上がっていく。一度、階名唱で歌えるようになった後も、再度、階名唱、母音唱、語り練習など、反復練習を行い精度上げていく。10分前後のコンクール曲を約7ヶ月間これらの練習を繰り返し行い積み重ねていく。

1) 階名唱

移動ド唱法の必要性は、ハーモニー感覚を養成するためには不可欠である。前述のカデンツの練習も含め、終止感覚を育て、階名唱を繰り返すことにより、正しい音程感覚が身につく。音とりが苦手な生徒は、まずキーボードが弾けるようになるまで練習し、次の段階でキーボードを外して歌えるようにす

る。これらの練習は、全員が正しい音程で歌唱できるまで根気強く繰り返す必要がある。

2) 歌詞をいれて歌唱

歌詞の朗読を繰り返し行い、句読点、文章の切れ目を理解したうえで歌唱にはいる。

3) 音楽記号・強弱記号・発想記号・速度記号を理解し、表現できるようにする

音楽記号を各自調べ、記入させる。または、調べ学習のプリントを作成させる。強弱記号については、教室に強弱記号を順にはり、演奏しながら強弱通りの立ち位置につく練習を行い、強弱記号を正確に暗譜し、表現できるまで練習する。

4) 歌詞解釈

作詞者、作曲者に対する尊敬の念を持ち、その曲の係が調べた事をプリントにし配布する。作詞者、作曲者の生い立ち、その作品の誕生、曲に対する考え、他の作品などを調べ、作品の理解を深める。図2はタゴール詩、信長貴富作曲の「百年後」を練習している中、生徒がタゴールという人物、他の作品について調べ、作成したプリントである。また、図3は与謝野晶子詩、信長貴富作曲の「不可思議のポルトレ」を練習している時に、四男のアウギュストと与謝野晶子について調べ作成したプリントである。

その後、国語の詩の解釈の授業のような学習を、係の生徒主導で進め詩の理解を深めていく。主体的に各自が意見を発信することもねらいとし、一人一人が自分の想いを音楽にのせて伝える大切さも学ぶ。国語以外の他教科との関連、調べ学習も必要となってくる。

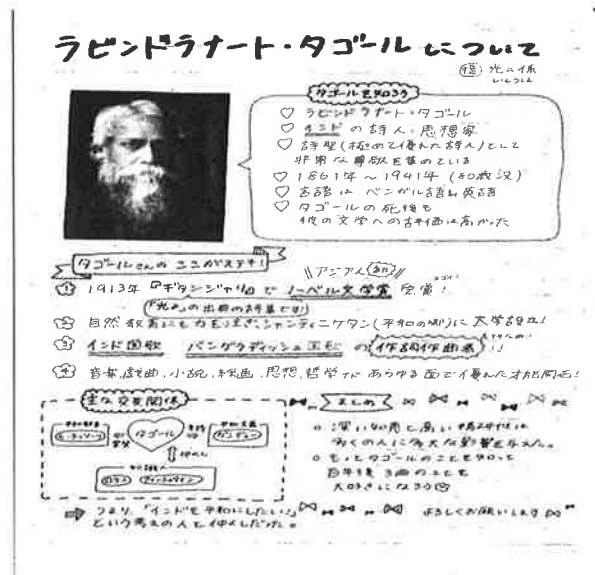
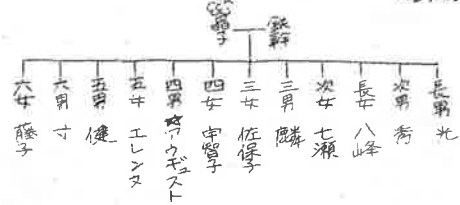


図2 詩人 タゴールについてのプリント

与謝野晶子とアウギュスト



与謝野 晶子
明治11年12月7日-昭和17年5月24日
日本の歌人、作家、思想家

明治33年に行われた唱歌会で出た、晶子と4男の
関係になり、のちに、晶子と結婚し、12人の子供を出産する。
女性の情熱的な恋愛感情を描いている作品が数多くあるが、
子供への深い愛情を描いた作品も数多くある。

☆アウギュスト 8番目の子
夫婦関係が悪化し、晶子はフランス留学に送られたものの
晶子は夫が居ないから、体調をくずし、その後夫を
追ってフランスへ行くことを決断する。
晶子は日本にいた時よりも生き生きとし、夫婦水入らずのフランス
の時間を過ごした。
パリで出会った彫刻家のロタンに、晶子は、ロタンの内面の美しさ
に大いに魅了され、夫と晶子とで、夫の道義は3つと
思いを離れ、そしてパリで、夫に似て、夫の道義を見て
自らの道義への心を決め、夫と晶子とで、夫の道義を
継ぐ名は、ロタンにちなんでつけられた。

図3 与謝野晶子と四男アウギュストについてのプリント

5) 母音唱

前述1)～4)までの練習において、基本的な音楽の形が出来上がる。この母音唱においては、母音の音色、和音の響きなどの美しさを追求する練習となる。全曲を母音唱で歌う中で、特にエ母音、イ母音を深くするよう意識し、オ母音がドイツ語のウムラウトにならないよう注意が必要である。母音唱の徹底が、ハーモニー、音色の美しさに繋がることを認識し、根気強く練習を行う。

6) パート練習・2パート合唱練習・3パート合唱練習

パート指導を徹底することが重要で、パートのメンバーが何人であろうと、一つの声、旋律になり音色、表現が揃うまで練習を行う。次に2パートによる練習を指導する。2パートによるハーモニーを理解し歌唱できるようにする。順次、すべての組み合わせを指導していく。全員で歌唱しているときには気付かない、和音の成り立ち、変化に気付くことができる。

7) グループを作り、グループ指導

グループの作り方は、曲の仕上がり段階によって編成を変更していく。次にグループ編成の具体例を示す。

ア. 各パート3, 4人のグループ

音が正確に取れている生徒と、不安な生徒のグループの場合は、不安な生徒が、ハーモニーを意識し自立して歌唱できるようにするのがねらいである。また、音が正確に取れているグループの場合は、音楽的なリーダーを育てるために組織する。音が正確に取れていない生徒は、各自キーボードを持ち自主練習を行い、音が取ればグループ練習に参加する。

イ. 学年ごとのグループ

学年対抗の練習となり、競い合いレベルアップを図る。各学年のリーダー育成、チーム作り、人間関係構築の役割も果たす。

ウ. 各パート一人のグループ

自立して、一人で責任をもって主体的に歌唱できるよう鍛えていく。アンサンブル能力の育成を図る。

8) ハーモニーの成り立ちを学ぶ

音程の仕組み、根音、第3音、第5音、第7音について学び、楽譜のそれぞれの音に決められた色をつけ、自分が今どのような役割を担っているかを意識しながら歌唱できるようにする。純正調の練習では、欠かせない学びである。他パートとの関連性も同時に理解し、音の重なり、和音の響きを学ぶために必要かつ大切な学びである。

図4は三和音の成り立ちと転回形を学び、その上で合唱を行った時に自分の役割が根音、第3音、第5音のどれに当てはまるのかを理解するために、楽譜に色塗りしていく、という作業のためのプリントである。和音内での自分の役割を理解したうえで演奏することは大変重要である。



図4 根音、第3音、第5音に色を塗る作業のためのプリント

9) 音楽の仕組みを学ぶ練習

反復するフレーズや変化をしながら発展していく
 フレーズに強弱を考えて表現したり、一歩踏み出し
 意識する練習を行う。また、呼びかけこたえの主旋
 律と対旋律の関係は、互に向かい合い、聴き合う
 練習や、主旋律は一歩踏み出し、対旋律（または伴
 奏パート）は一歩下がる等、動きをつけて理解を深
 める。変化については、臨時記号に特に注目し、手
 を挙げるなど、視覚化して理解を促し定着を図る。
 Tutti の箇所では手をつなぎ、一体感を味わう。ま
 た、手をつないでどんどん前進し、Crescend を体感
 することも有効な練習である。

10) 朗読練習

「語り」と名付けて、主人公になりきって、情景、心情を語っていく練習を行う。歌詞の理解が十分であること、遠くまで通る豊かな声で発声できることと共に、主人公になりきり語る練習をすることにより、表情豊かで、聴き手に心情を吐露できるまでの表現力が身につく。「歌は語るように、せりふは歌うように」を学ぶ練習である。図5は、「語り」を各自練習し、先輩の指導を受け、先生の合格をもらうまでの手順を説明したプリントである。また、図6は「語り」を行う意味や、合格するためのポイントをわかりやすく記したプリントである。

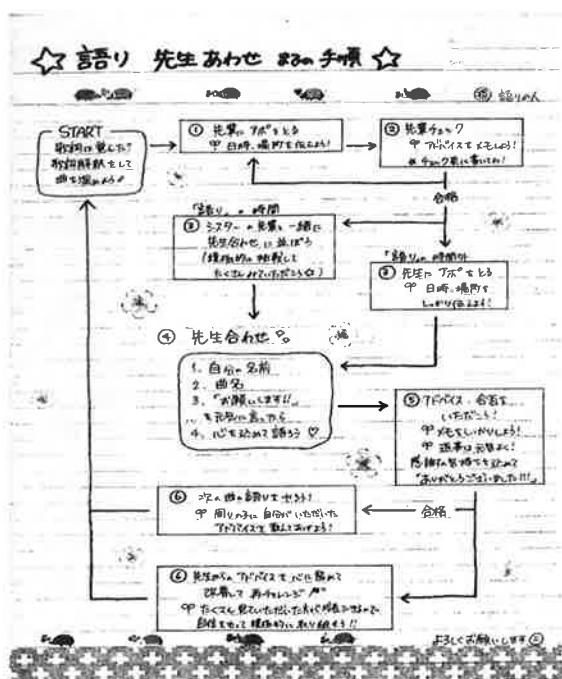


図5 語りの手順についてのプリント

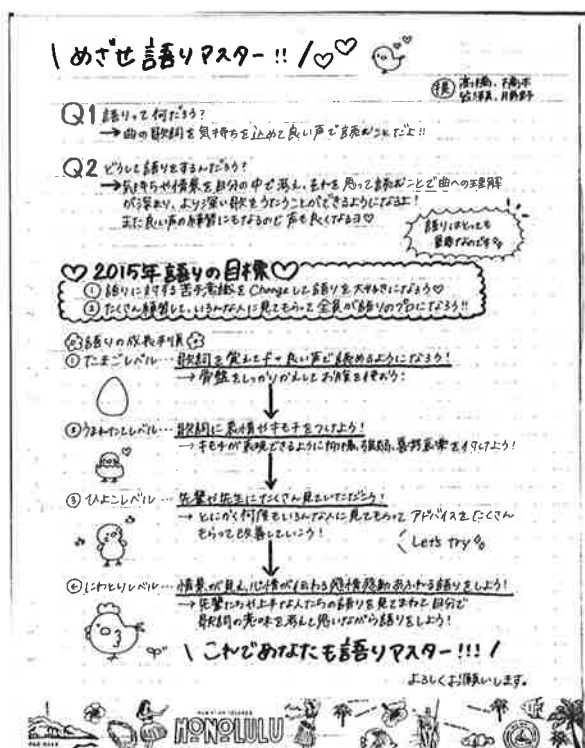


図6 語りをマスターするための手順のプリント

11) 身体表現

音楽との一体感を味わい、想像力を働かせて音楽に体を動かす活動を取り入れることで、体全体を使って音楽を表現できるようになる。そのためには、歌詞解釈、絵を描く、語りの練習を十分に行った後、体育館などの広い場所で、自由に動き身体表現の練習を取り入れる。最初恥ずかしがって動けない場合が多々あるが、季節、気温、天気、主人公はどこにいるか、どんな服装か、何歳か、生い立ちについて、どんな考えの人物か、などを設定し、主人公になりきり心情を語り、歌いながら身体表現の練習を行う。

12) オーディション

合唱はチームで活動する協働作業であるが、個人が責任をもって主体的に音楽を奏でることが最も重要であるため、オーディションを通し、個々のレベルアップを図る。また、ハーモニーの美しさ、音楽の統一性を図るためにも、一人一人の技術の上達は欠かすことができない。方法は、曲の進捗状況、生徒のその時点でのレベルにもよるが、原則各パート1人のアンサンブル形式で、夏休みは毎日行う。100人を3パートに分け、約33のグループを1グループについて1分で評価をし、結果を公表する。オーディションの結果は、コンクールの並び順に反映していくため、生徒は一喜一憂しながら自分の課題を発

見し、課題解決のため努力をするようになる。努力の大切さを学ぶ場であるとともに、自己に打ち勝つ次の課題を発見する機会でもある。図7はオーディションの意義、またその手順、方法について説明したプリントである。



図7 オーディションの方法について

13) ペーパーテスト

ペーパーテストは、夏休みに各曲を行い、合格点が取れるまで、再テストを行う。強弱、音楽記号を正確に記憶していること、演奏時の注意点、作詞者、作曲者についての知識など個々の理解能力を図る。テスト結果はオーディションとともに本番の並び順に反映していくことにより、モチベーションアップにつながる。

図8は、石原吉郎作詩、信長貴富作曲の「悪意」の曲の冒頭部分のペーパーテストである。作詩者の名前が書けるか、複雑な強弱記号をきちんと暗記しているか、のテスト内容と各パートの合格ラインが記載されている。



図8 「悪意」ペーパーテストの一部

3. 人間性の育成にむけて

社会の縮図でもある部活動の中で、個々の人間力を高め、チームとして働く力を育てることが重要課題である。歌が歌えるだけでは、情操教育としての音楽の意義を果たすことにならない。そして人の心に訴え感動を与える合唱にはならない。また社会人としての基本姿勢や生きる力を、義務教育、高等学校教育の中で確実に身につける役割も果たしている。

これらを身に付けるために、毎日の練習後のミーティング時に様々な話をし、心を育てる指導を積み重ねた。退部者がでたり、欠席者が続出したり、部内の人間関係が良好でないときこそ、この指導が必要となる。また、全員が一度で理解できるものではなく、繰り返し、課題が出た時に応じて説く必要がある。部員はこれらの話を成長期に聞く機会がなかったものも多く、いつしか「白鳥先生のありがたいお話」という項目になり、部員の心の栄養となっていた。部活動の良好な運営と部員の人間性育成において、もっとも重要な「お話」内容と、運営において心すべきことを次に記す。

(1) ミーティングの運営

司会は毎日交代制にし、全員がその係を担う。自

主的に各自の意見を発表できることが、主体的に音楽に向き合い、歌唱できることにつながるため、発言は指名しない。また、同じ生徒ばかりに発言が偏らないよう司会の生徒に促す。

(2) ミーティングの次第

1) 本日の感動

その日の練習の上達した部分、感動した部分を発表する。ポジティブな発言を促す。

2) 本日の反省・課題

その日のうまく進まなかった部分、やり残した部分、問題点などの改善策を考え発表する。

3) 本日の欠席者

ミーティング時は「ファミリー」というグループで着席している。その「ファミリー」内で後輩の育成、相談、指導と共に心のケアも行う。心身ともに健康で部活動に出席できることが部活動の第一の目標である。欠席者の発表を各グループ行い、欠席理由を全員で共有し、フォローする体制をつくる。また欠席理由が「体調不良」の場合はどのような症状なのか確認させる。「体調不良」は心の不調の場合が多くあり、部活動への不満、不安、課題が解決できず逃避傾向の場合があり、要注意である。「身体の病気は薬と休養で治癒するが、心の病気は要注意なので、みんなで、声をかけてあげよう。支えていこう」と話す。全員出席の場合、係の「全員います!」の発言に、全員で拍手をすることは部員の中から自然に発生した。

図9は4月に発表する「ファミリー」のプリントの一部である。顧問と、部長、副部長などの中心スタッフが相談し決定する。

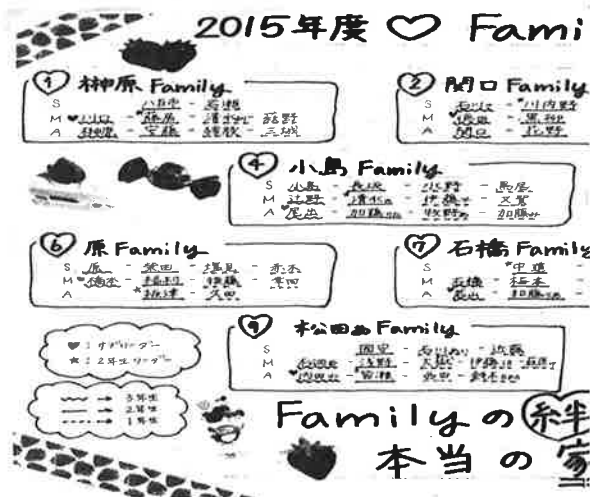


図9 「ファミリー」発表プリントの一部

4) 明日の予定と連絡

係より翌日の練習予定、宿題、その他の連絡を伝える。

5) 本日の「お話し」

生徒の心を育てる、毎日の「お話し」で練習は全て終了し、その後解散となる。まだ、練習が必要だと考える生徒は、約30分間まで自主練習を行う。

(3) 本日の「お話し」

約300日の練習日の最後に話す「お話し」の内容を項目にわけて記す。

1) 基本姿勢・生活態度について

音楽の勉強をすること以上に、基本姿勢と生活態度などの生活指導の徹底が重要である。生活指導ができていない合唱団は、チームプレーが行えず音楽の徹底も行えない。

図10と図11は合唱部として守るべき事柄をまとめた合唱部心得のプリントである。また、コンクールなどで遠征する場合、100名の生徒が電車に乗るため、図12の電車乗車のマナーのプリントの配布が必要となってくる。



図10 合唱部心得のプリント1



図 11 合唱部心得のプリント 2

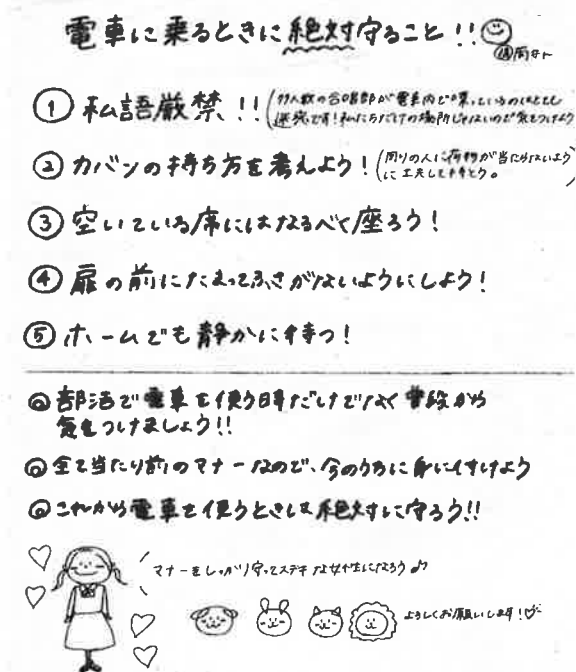


図 12 電車乗車のマナーについてのプリント

- ① 挨拶は立ち止まり、自分から、相手の目をみて、大きな声で、笑顔で行う

相手より先に、自分から挨拶をすることは、自分から音楽を発信していく訓練にもなる。相手に敬意をはらい、立ち止まり足をそろえて、目をみて、笑顔で挨拶することを指導する。歌うときも、会話す

るときも常時笑顔を持続できるように訓練する。笑顔が身につくには練習が必要である。小さな声でしか挨拶できないものは、自信がなく、積極的に行動できず、踏み出す力が足りない生徒である。大きな声で話し、挨拶できることはコミュニケーション能力、発信力育成のため大変重要で、何度も注意し、身につけさせる。

② 欠席をしない

欠席をしないよう、心と体を鍛える。心身の健康は正比例しているので、心の健康を持続できるよう、先輩、同輩が声を掛け、仲間を支える。欠席が休部、退部につながり、一人でも退部者が出ると、部の体制はすぐに崩れ始める。仲間を失うことの喪失感を共有し、仲間を支える重要性を説く。一人一人は大切な仲間であること、かけがえのないメンバーであることを、繰り返し話す。

③ 時間、約束を守る

時間厳守をはじめ約束を守ることを厳しく指導する。時間厳守、ノートの提出、宿題の提出などの期限、規則が守れないことは、音楽に対してもルーズになり、責任をもって演奏することができないことから、良い演奏には繋がらない。そして信頼される人物となることの重要性を説き、規律性の育成を行う。

④ 集合について

10 分前行動、5 分前集合を徹底する。また、集合体制は、無言で「ファミリー」で 2 列縦隊に並び、腰を下ろして集合する。ファミリー長が点呼し、部長に報告、部長が顧問に報告することを徹底する。100 名の部員の点呼は機会あるごとに必要になるため、スムーズに行えることが不可欠である。

⑤ 敬語で話す

最初顧問や、先輩とため口で話す生徒もいるため、敬語での会話を徹底する。年輩者に、敬意をもって接することの重要性を説く。

⑥ 常時学校の名前を背負っている

校外でも多くの人に見られている。学校の制服を着用している責任と、合唱部としての行動に十分注意するよう説く。特に大きな声が出る上級生は、電車内での会話が迷惑にならないよう、一挙手一投足まで見られていることを伝える。

2) 仲間づくりについて

健全な仲間づくりができないと、良い合唱はでき

ない。親友でなくてもよい、友達でなくてもよい、同じ目的を持った良い仲間として認めあえることが重要である。自分と合わない仲間がいてもそれはある程度仕方がないことであるが、同じ目的に向かう仲間として相手を受け入れ、手をつないでいけることが必要である。部員は、様々なストレス、悩みを抱えて部活動に参加している。それらの問題をうまく解決し、お互いを柔軟に受け入れ、協働作業ができるチーム作りをしていくことが顧問の重大な役割であり、合唱団の存続に大きく関わってくる。

① 氏名を覚える

4月、5月は新入部員が30～40名入部してくるため、名前を早く覚えるための努力、工夫をおこなう。「合唱部図鑑」を作成し、部員100名の自己紹介冊子を作成しお互いのコミュニケーションを図る。一人一人が大切な存在であることを伝える活動でもある。

② 「ファミリー」の役割について

「ファミリー」という下校方向の近いもの同士のグループを作成し、ミーティング時一緒に着席する。まず、ファミリーメンバーがお互いに、仲間の心身の健康まで心遣いしているか話す。欠席の仲間がいたら、連絡し、声をかけることを強く促す。仲間の一言が、一人の生徒を救うことがあるため、見捨てることがないよう、思っているだけではなく、連絡するなど行動に移すよう説く。

③ 「歌劇団」の役割について

「歌劇団」というパートの先輩、後輩で作るグループも作成する。「歌劇団」では音楽的な悩み、質問を気軽にできるよう、また、パートの課題を解決できるよう話す。一人で、不安や悩みを抱え込まないよう、「ファミリー」「歌劇団」というグループを通し、多くの団員とコミュニケーションするよう促す。

④ 後輩、同学年の面倒を見よう

前述②③の仲間づくりの中で、面倒を見ているか、見捨てていないか、といつも語りかける。また、目上の先輩に言葉がけする必要性も説く。

⑤ 「一人はみんなのために、みんなは一人のために」

上記の内容を、その時々メンバーの状態をみてその都度話す。困っている仲間の立場に立つ、困っている人に声をかける、など、周りへの気遣いの必要性を話す。困っている人に気付くことも大切であり、適切な言葉がけができることも重要である。これらは鍛えていかないとできないコミュニケーション

ン能力であり、合唱活動で他パートのことを思いやり、感じ取りハーモニーを作ることに繋がっていく。

⑥ プラスの行動をとろう

100名の部員がプラス1の行動をとれば、プラス100になる。マイナス1の行動をとればマイナス100になる。その差は200になるので、自分一人ぐらい、という考えはマイナス傾向を助長するものであるため、各自がプラス1の行動を取り、健全な組織を作ろう、と繰り返し話す。「みんなのためになることを毎日1つ行おう」と説く。

⑦ 全員大切な存在であり、自己肯定を促す

練習、役割、係、課題が思うようにできず、落ち込みストレスを抱え込み、自己肯定ができなくなることがある。学年独自の悩み、行事、コンクールの進み具合により、全員の部員が何らかの悩み課題を持つ。しかしそれらは成長過程や、課題解決において不可欠なものである。ストレスコントロール力を鍛えるためにも、何度も一人一人大切な存在であり、それぞれの課題を克服するまで見守り、応援していることを伝える。また、注意を受けたときに、自分の存在を否定されているかのように受け取り、心が弱くなりがちであるため、「存在を否定しているのではない。人間性を否定しているのではない。直さなければいけない課題を話しているだけだ」、「ダメな子はいない」と話す。一人一人大切な存在であることは、1年を通して何度も話す必要がある。

⑧ 全員の手を離さない

誰の手も離さないよう、網の目のように声をかけ、支え合い、手をつないでいくことを伝える。

3) 主体的に参加しよう

部活動自体、自主的に参加するもので、自分の意志で活動しているので、初心を忘れず、困難に向かい、課題を克服し、目標を達成できるよう話す。日々、主体的に活動することが、主体的な音楽になり、感動を導き出す音楽づくりに繋がっていく。中学、高等学校のコンクールは、調教され教え込まれたように歌い、一糸乱れず整った演奏に出会う場合が多く、コンクールで賞をとるための合唱活動になりがち。事に課題を感じる。すべての「お話し」、指導は、主体的に音楽を演奏することに繋がっていき、豊かな音楽表現の大切な第一歩となる。

① ミーティング、歌詞解釈で率先して意見を発言しよう。練習のなかで、どのように歌いたいか、ど

う考えるかの意見を問うことを頻繁に行う。そのたびに、自発的に意見を述べることを促す。

② 「やったほうが良い」と思ったことは行動にうつそう。困っている人に自分から声をかけ、手伝って行こう。靴をそろえる、荷物を持つ、配布を手伝う、等々積極的に良いことをしていこう。一步自分のほうからアクションを起こす習慣をつけようと、たびたび話す。目上の人困っているとき「お荷物を持ちましょうか」などと声をかけることができるよう指導する。

4) ポジティブな考え方をしよう

自己肯定感の少ない部員もいて、ポジティブな考え方に変わるよう、何度も話す必要がある。以前は「反省日記」というノートを行事ごとに書いていたが、「感動日記」という名前に変え、ポジティブに考える習慣をつけるようにした。チームプレーの中での不平不満発言は、組織を壊しかねない事柄で、常に自浄作用のある組織にしていかななくてはならない。次に示す点を常時話し、ポジティブ思考の団体にしていく。

① ポジティブな言葉を発する。ネガティブな言い方をしないで、ポジティブに言い変えて話す訓練をさせる。笑顔で、プラスの考え方の習慣をつける。ネガティブな言葉、不満を発しても良いことは何もないことを繰り返し話す。

② 不満を言うのではなく、改善策を提案しよう。改善策を提案する話し方も、笑顔で、相手を尊重しながら穏やかに話す工夫をすることを伝える。

③ 先生、先輩に注意されたことがすぐに理解できない場合がある。その場合は、まず受け入れやってみて、その理由、真意は何か考え、理解するよう努力する。その間一人で悩まず、仲間とコミュニケーションを取っていく。マイナスに受け取るのではなく、注意されたことに感謝できるようになってほしい。しかし、納得いかない、理解できないときの対処法として、笑顔で、明るく質問する大切さを伝える。

④ 練習の中でみんなをやる気にさせるポジティブな発言をしよう。ポジティブな発言の中での練習の効果は大きく、やる気のないネガティブな言葉がけの中での練習は、その日の達成感、到達度は極端に下がる。毎回の練習が充実し楽しいものになるかどうかは、一人一人のポジティブな発言にかかっている。

てメンバーの定着率にまで影響する。

5) 音楽の素晴らしさについて

音楽、曲、そしてコンクールについての楽しみ、意味、素晴らしさを見つけて練習することの大切さを話す。

① 本日の練習は、何のための練習かを説明する。特に、下級生は音楽の出来上がる手順、方法があまり理解できていないので、それぞれの目的をはっきり理解させる必要がある。どのような声を目指しているか、どのような音楽を目指しているかを説明する。

② 練習している曲の素晴らしさ、面白さを語る。音がとれない、難しいリズム、不思議なハーモニー、など初心者には苦痛でしかない練習となる場合が多々ある。それらの音楽的な楽しみ、役割などを伝え、翌日の練習へのモチベーションを上げていく。

③ 全国大会の感動について語る。この内容は、先輩の感動体験の発言も重要なものとなる。新入生は、全国大会には自然に行けるものと錯覚して入部してくる。しかし、全国大会に駒を進めることは並大抵のことではなく、全員が各自の課題を克服し、ある一定のレベルの技術を身に付けないと達成できない。中学まで、苦労なく、注意されることなく過ごしてきた部員も少なくなく、苦しい練習になる。何度も追い込まれ、くじけそうになる中、全国大会へ行く理由、行きたい理由、行った時の感動をことあるごとに話すことが、全国大会へのモチベーションを持続させるために大切となる。

全国大会では、そのレベルの高さ、同じ高校生がハイレベルな演奏をしていることに感動する。また、全国大会に出場している高校生は、みな同じ苦労を味わい、乗り越えこの大きな舞台に立っていることを伝える。そして、県大会、中部大会、それぞれの失敗、成功を経験するからこそ、全国大会の一度しかできない感動の演奏に巡り合えることや、9割の苦労と努力を経験してきたものにしか味わえない1割の感動を一緒に味わおう、と訴える。もし金賞が取れなかった時は、金賞を受賞した他校を精一杯拍手することも非常に大切なことで、コンクールは競う場ではなく、お互いを高め応援する場であるべきだと伝える。

6) 行事、コンクールなどの感動について

1年間に、学校行事として4回のミサ、文化祭、予餞会、クリスマスページェント、校外行事として、福祉施設、刑務所慰問演奏、私学祭、高文連合唱祭などがある。全日本合唱連盟の行事はアンサンブルコンテスト、合唱祭、コンクール（県大会、中部大会、全国大会）、他、ミニコンサート、中学生との合唱交換会、中学校からの招待演奏など、多数演奏している。それぞれ、行事の意義、目的、注意点、感動などを事前に周知することが大切である。

① お客様に喜んでいただける感動について

お客様が、涙を流しながら聴いてくださったこと、感動したというお手紙や、がん患者のかたからのお礼のお手紙のことなどを伝えていく。

② お手本になる態度をとろう

合唱はもとより、歌う表情、声、姿勢、歩く姿、笑顔の挨拶、きびきびした行動、来た時よりも美しくして帰る、など、いつもお手本となろう、と話す。

③ ベストをつくそう

二度と同じ演奏はできないからこそ、今できるベストをつくそう。課題をはっきりさせ、その課題を100パーセント達成できるよう本番ぎりぎりまで努力しよう、と促す。結果より過程を大切にすることを何度も伝える。

④ お客様に思いを届けよう

勝つために、金賞を受賞するために練習をしているのではない。良い賞を取るために演奏するのではなく、今まで思いをこめて練習してきたことを誠心誠意心を込めて伝えよう。その結果、良い賞がもらえる場合があることを話す。全国大会を目指しているうちに、賞のために練習しているということになりがちで、そのような状態に陥る合唱団は多々ある。そのような合唱からは、感動は得られない。

⑤ 学校の名前を背負っていることを伝える

校外での演奏を行う場合、「光ヶ丘の合唱部ですか？素敵な演奏だったね」など声をかけられることがよくある。様々なことを見られ、そして聴いてくださることを伝える。電車移動、リハーサル室、控室、廊下など様々なところで見られているということを毎回伝える。

⑥ 刑務所慰問での感動を伝える

1年生は初めて刑務所慰問を体験するとき、不安を覚える。そのため、収容者の様子、刑務官の様子、涙を流しながら一緒に歌う感動の「ふるさと」の歌

声について伝える。後日送られてくるお礼の手紙の中の「高校生が一生懸命歌っている姿に感動し、自分たちも弱い自分に負けないで、早く更生できるよう頑張ります」という内容について話す。自分たちが苦勞を乗り越え懸命に音楽に向かう姿が、人に感動を与えることを認識させ、自己肯定感を培う。

⑦ 老人福祉施設での慰問演奏について

様々な症状のあるお年寄りに、寄り添い演奏し、臨機応変にコミュニケーションをとることの大切さを話す。核家族化が進みお年寄りと接する機会が少ない生徒も多く、1年生は事前に手をつないで歌う練習をする。昔を思い出し、涙を流しながら歌ってくださること、うつろな目が次第にきらきらし始めること、「また来てね」と声をかけられることなどを話していく。

7) 感謝しよう

周りのすべての事柄、人に感謝し、言葉できちんと伝える大切さを話す。

① 両親に感謝を伝えよう

学費を出してもらい、学校に通学できること、愛情弁当を作ってもらうことに感謝し、言葉で両親に感謝を伝えるよう話す。

② まわりの仲間に感謝を伝えよう

合唱は一人では成り立たず、仲間がいるからこそ合唱の楽しみを味わえる。支えてくれる仲間、自分のためにわざわざ注意してくれる仲間に感謝を伝えよう。叱ってくれる人こそ自分のことを真剣に考えてくれる人だと話す。

③ お客様に感謝しよう

お客様が来てくださることに感謝しながら演奏ができるよう話す。音楽に対して謙虚な心を育てることが重要である。

④ 行事や催物で演奏ができることに感謝しよう

私たちに依頼してくださる依頼主がいるからこそできる演奏会であることや、多くの人が労力を使い、その行事を成功させようとしていることを伝える。そしてその期待に応えられるよう努力していく必要性も話す。会に携わったすべての人に感謝し、その中でまた次の機会に巡り合えることがあることを話す。

⑤ 感動日記で感謝を伝えよう

家族への感謝のお手紙を感動日記に書かせ、家族からの返事もノートに書いてもらう。親子の関係を

よりよいものにするため、また、親の想いを子どもに伝えるツールとしても使用している。言葉に出して、文章にして感謝の気持ちを伝えられるようにし、思っているだけでは伝わらないことを話す。謝罪も、感謝も、お礼も、勇気を出し言葉や文章で伝える大切さを指導する。文章を書く習慣もつき、小論文対策にもつながっていく。

図13と図14の左ページは、定期演奏会に演奏した「ありがたの輪」の練習の中で、生徒から親に普段なかなか口に出して伝えることができない感謝の気持ちを伝えた感動日記の1ページである。生徒が左ページに親への感謝の言葉を書き、右ページは親が定期演奏会に向けての応援や、普段言葉にできない、子どもへの想いを綴ったものである。親子の温かい心の交流が伝わり感動のページとなる。親子関係が浮き彫りになり、良好な親子関係が構築されていない場合もあり、少しでも親子関係の改善に貢献できる感動日記であってほしいと願っている。

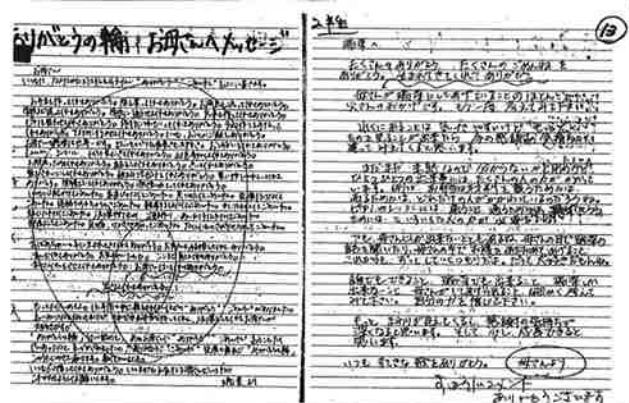


図13

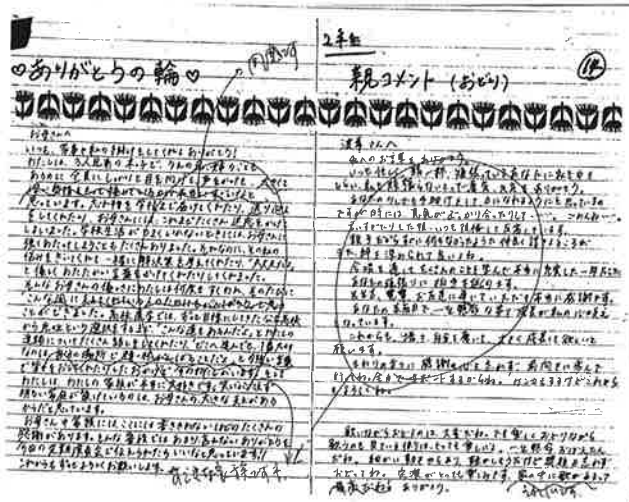


図14 左ページ 生徒から親への感謝のことば
右ページ 親から生徒へのコメント

4. おわりに

本稿では、毎日の練習から音楽的に豊かな表現までの指導方法と、人間性の育成のためのミーティングと毎日の「お話し」について検証した。しかし、これだけでは全国大会を目指し、100名の部員を組織し、健全な団体には育っていかない。今回著すことができなかった、1年間の行事の内容と意義、40年間の40回の定期演奏会の歩み、合宿、海外演奏旅行について、学校行事との関連、部の組織と活動方針・内容について、新入生勧誘、声調日記と感動日記というノートについて、ハンドベル演奏、踊りについて、親の会についてなど、多くの活動と指導方法がある。これらのことを、今後多くの合唱を愛する人、指導者、音楽教育者に伝えていきたい。また、音楽ができる幸福を味わい、平和と愛を伝える合唱を通して、生徒、子どもたちの健全な育成に貢献できることを希望する。

注

- 1) ・白鳥清子（指揮）「第48回全日本合唱コンクール全国大会」、全日本合唱連盟、高嶋みどり作曲、「待ち人ごっこ」、光ヶ丘女子高等学校合唱部（演奏）、1995年11月17日、香川県、香川県民ホール、（銅賞受賞）
・白鳥清子（ピアノ・指導）「第64回全日本合唱コンクール全国大会」、全日本合唱連盟、西村朗作曲「永訣の朝」より「無声慟哭」、光ヶ丘女子高等学校合唱部（演奏）、雨森文也（指揮）、2011年10月29日、東京都、府中の森芸術劇場どりーむホール、（銀賞受賞）
・白鳥清子（ピアノ・指導）「第65回全日本合唱コンクール全国大会」、全日本合唱連盟、三善晃作曲、「オデコのこいつ」より「ゆめ」、光ヶ丘女子高等学校合唱部（演奏）、雨森文也（指揮）、2012年10月27日、鹿児島県、鹿児島市民文化ホール、（金賞受賞）
・白鳥清子（ピアノ・指導）「第66回全日本合唱コンクール全国大会」、全日本合唱連盟、三善晃作曲、「虹とリンゴ」より「シャボン玉」、光ヶ丘女子高等学校合唱部（演奏）、雨森文也（指揮）、2013年10月26日、広島県、ふくやま芸術文化ホール、（金賞受賞）
・白鳥清子（ピアノ・指導）「第67回全日本合唱コ

ンクール全国大会」、全日本合唱連盟、信長貴富作曲、
「不可思議のポルトレ」より「歌はどうして作る」、
光ヶ丘女子高等学校合唱部(演奏)、雨森文也(指揮)、
2014年10月25日、岩手県、岩手県民会館大ホール、(金賞受賞)

・白鳥清子(ピアノ・指導)「第68回全日本合唱コンクール全国大会」、全日本合唱連盟、三善晃作曲、
「のら犬ドジ」より「おやすみ」、光ヶ丘女子高等学校合唱部(演奏)、雨森文也(指揮)、2015年10月24日、埼玉県、大宮ソニックシティ大ホール、(銀賞受賞)

・白鳥清子(ピアノ・指導)「第69回全日本合唱コンクール全国大会」、全日本合唱連盟、信長貴富作曲、
「麦」より「悪意」、光ヶ丘女子高等学校合唱部(演奏)、雨森文也(指揮)、2016年10月29日、香川県、香川県民ホール、(金賞受賞)

- 2) 白鳥清子(ピアノ・指導)「第66回全日本合唱コンクール全国大会」、全日本合唱連盟、三善晃作曲、「虹とリンゴ」より「シャボン玉」、光ヶ丘女子高等学校合唱部(演奏)、雨森文也(指揮)、2013年10月26日、広島県、ふくやま芸術文化ホール、(文部科学大臣賞受賞)

参考文献

『百年後／麦 信長貴富 女声合唱作品集』

演奏：光ヶ丘女子高等学校合唱部

HIKARI BRILLANTE (VOCI BRILLANTI)

CD制作 有限会社アールミック (2017年)

『光ヶ丘女子高等学校合唱部&HIKARI BRILLANTE
全日本合唱コンクール全国大会ベストコレクション』

CD制作：光ヶ丘女子高等学校合唱部 (2017年)

フレデリック・フースラー著：『うたうこと』

株式会社音楽之友社 (1987年)

